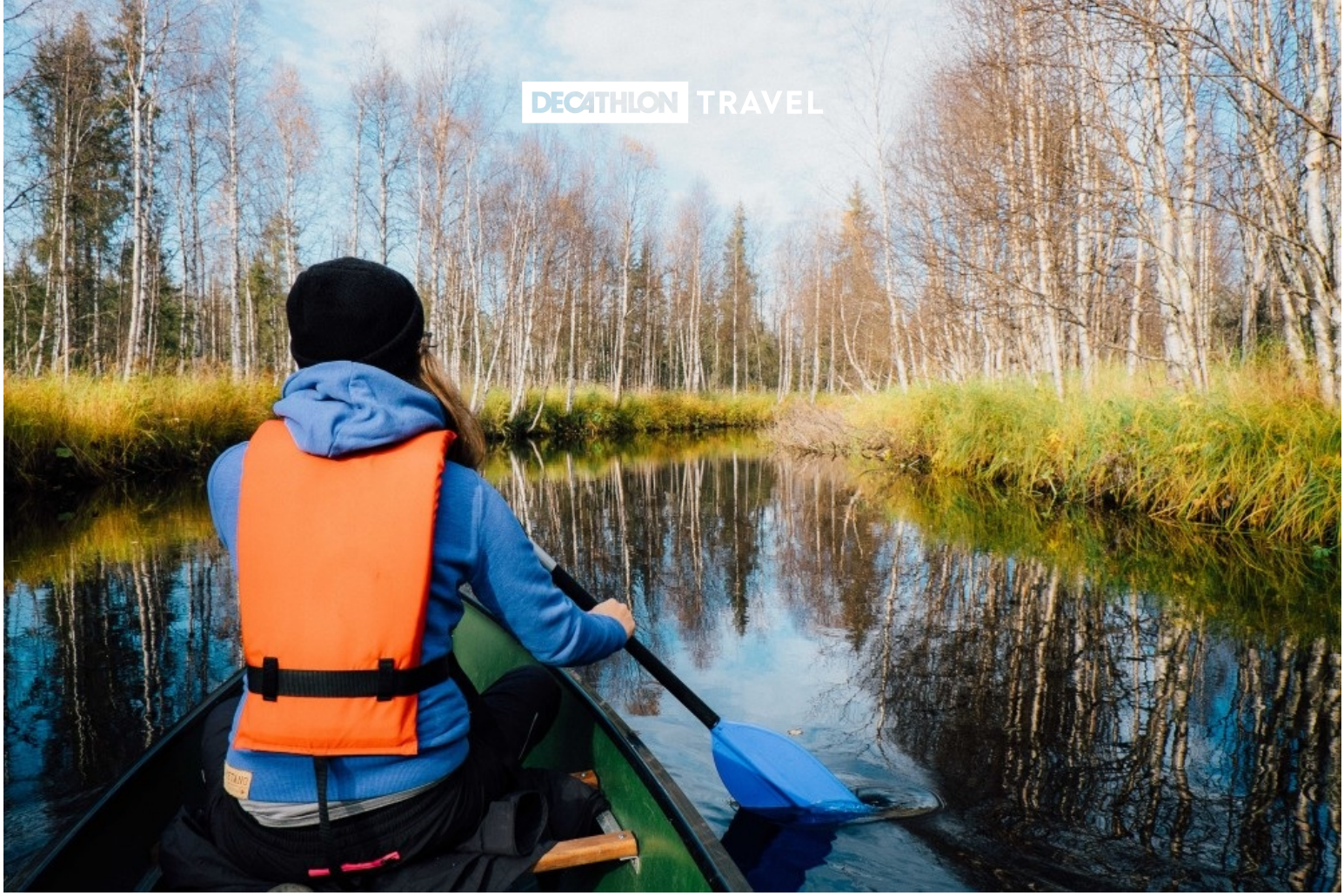


FINLANDE

Itinérance en canoë et multi-activités dans le nord Scandinave

À partir de
2 195 €

EN RÉSUMÉ

	DURÉE	11 jours
Niveau 2/5	**NIVEAU**	Intermédiaire

LES SPORTS

Multi-activités été

Kayak & Canoë

EN QUELQUES MOTS

Un séjour canoë nature et aventure hors du commun en Laponie finlandaise aux limites du cercle polaire et de la frontière russe. Amateurs de grands espaces, de forêts anciennes et d'activités en pleine nature, ce séjour au nord-est de la Finlande est fait pour vous ! Nous découvrons les activités typiques de la région : canoë et cabotage sur la rivière Hossanjoki avec bivouacs au coin du feu, randonnée et VTT dans le parc sauvage de Hossa, observation d'ours bruns, et cani-rando comme les trappeurs d'antan. Après ces journées bien remplies, nous profitons des longues soirées d'été et des spectaculaires couchers du soleil de la région pour une baignade dans les lacs ou nous détendre dans les traditionnels saunas finlandais.

LES POINTS FORTS

- Les longues journées d'été dans un superbe cadre naturel.
- Des activités variées : canoë, randonnée, VTT, cani-rando.
- 4 jours d'itinérance en autonomie complète en canoë.

BUDGET

Les prix s'entendent par personne, en chambre double, et sur la base d'un groupe de 5 personnes minimum.
Ils sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.
Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Sur ce voyage, vous rejoignez un groupe constitué d'individuels comme vous, accompagné par un guide francophone : c'est une bonne façon de découvrir le pays encadré par un professionnel, d'y rencontrer d'autres voyageurs comme vous pour partager vos émotions, de vous laisser porter par le programme, et accessoirement de partager les frais de transport et d'encadrement !

Si vous souhaitez être seul lors de votre voyage et en choisir les contours et les options, vous pouvez nous faire part de cette demande via l'option demande de devis.

LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Kuusamo ou Oulu / Paris et les taxes aériennes.
- Les transferts sur place.
- L'hébergement comme mentionné au programme.
- La pension complète sauf les repas libres mentionnés au programme.
- L'encadrement par un accompagnateur français.
- Le prêt du matériel de bivouac (tente, matelas, sac de couchage).

LE PRIX NE COMPREND PAS

1. Les éventuels suppléments aériens : Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas, nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.
2. Pour une arrivée sur un autre aéroport que celui de Kuusamo, un transfert sera mis en place à vos frais à hauteur de 100€ par personne

OPTIONS

- Chambre individuelle : 300€ par personne pour la semaine.
- Des activités optionnelles pendant les journées libres sont proposées :
  - Location d'une barque sur le lac.
  - Location de canoë / kayak.
  - Location d'équipement de pêche.
  - Location de VTT.
- Des activités optionnelles guidées sont également proposées pendant les journées libres :
  - Observation de l'ours brun (guide anglophone) - avant mi-août
  - Canoë / Kayak (minimum 2 pers).
  - Randonnée / journée trappeur dans le parc (minimum 2 pers).
  - Cani-rando (minimum 2 pers).
  - VTT (minimum 2 pers).
  - Visite du chenil.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1
Vol Paris / Kuusamo ou Oulu

PETIT-DÉJEUNER libre
DÉJEUNER libre

Un membre de notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport de Kuusamo ou de Oulu. Transfert en véhicule vers le village de Hossa aux portes du parc naturel (compter environ 1 heure depuis Kuusamo et 3 heures depuis Oulu).
Installation à l'auberge et diner sur place.

JOUR 2
Randonnée au lac canyon de Julma Ölkky

Aujourd'hui, après un court transfert, nous allons randonner au lac canyon de Julma Ölkky. C'est le plus grand des trois lacs canyons de Finlande. Un pont suspendu le surplombe, véritable belvédère sur ce paysage majestueux. D'autres surprises vous attendent mais on ne vous dévoile pas tout à l'avance... Cette zone du parc est un cadre idéal pour profiter au mieux de cette journée de découverte et d'immersion en pleine nature.
Le déjeuner sera pris sous forme de pique-nique au coin du feu.
Cette balade spectaculaire qui surplombe les gorges promet un début de séjour riche en émotions !

Nous rentrerons à l'auberge en fin de journée et nous vous proposons d'en apprendre plus sur le lynx. C'est le second prédateur scandinave. Il est discret mais sa présence a déjà été recensée dans le parc, qui sait peut être aurait vous de la chance. Une présentation théorique mais en images vous fera découvrir l'écologie de ce mammifère emblématique.

JOURS 3 À 6
Canoë à travers le parc de Hossa

Départ pour une aventure extraordinaire de 4 jours en canoë avec bivouacs au coin du feu et en bord de rivière chaque soir. Une immersion totale où le paysage défile tranquillement au rythme du courant et des coups de pagaie. L'occasion de découvrir une des dernières zones naturelles préservées d'Europe.

Nous démarrons la descente de la rivière depuis le nord du parc pour aller observer les peintures rupestres de Värikallio.
Nous traverserons de nombreux lacs jusqu'à la cabane de Laukkujärvi. Nous quittons ainsi la Laponie pour pénétrer les grandes forêts de Carélie : les densités d'ours brun et d'élans y sont plus importantes.
De nombreux oiseaux seront aussi présents le long de cette descente, nous permettant une approche ornithologique de cette randonnée aquatique.

Notre descente en canoë continue à travers les grands lacs. Le cabotage le long des berges permettra d'aller à la rencontre de la faune sauvage ou simplement de nous détendre et de profiter du temps qui s'égraine.
Les fins de journée sont rythmées par l'établissement du bivouac sur les berges et la cueillette de baies arctiques, de champignons ou la pêche à la truite (selon la saison) pour agrémenter notre repas du soir. Les nuits se passent sous tente.

La fin du périple se fait par de nombreux petits lacs pour rejoindre l'auberge et retrouver son confort.

JOUR 7
Journée libre

Pour cette journée libre, vous aurez l'embarras du choix ! Selon vos préférences, baignez vous dans les lacs, allez pêcher ou flânez au sauna. Randonnée ou VTT dans le parc sont aussi des options (de nombreuses pistes sont balisées dans le parc).
Du matériel (VTT, canoës) est disponible à la location, il est également possible de faire ces activités avec votre guide (sous réserve de disponibilité).
Vous pouvez également découvrir notre meute de chiens de traineaux (en option guidée). Votre guide vous expliquera le fonctionnement du chenil et vous présentera nos compagnons à quatre pattes, tous plus attachants les uns que les autres. Attendez vous à une avalanche de câlins !

JOUR 8
Cani rando dans le parc de Hossa

Une nouvelle activité nous attend aujourd'hui : de la cani-rando ! C'est une méthode de déplacement séculaire remise au goût du jour. Utilisée par les peuples nordiques pour se déplacer, principalement l'été, elle est aujourd'hui l'occasion idéale de créer un lien privilégié avec nos compagnons canins.
Relié à votre chien grâce à un harnais et une laisse spécifique pour bénéficier de sa traction, vous pourrez arpenter les sentiers du parc en toute liberté.
C'est aussi le moment pour nous de mettre nos chiens de traineaux retraités à l'honneur : c'est peut-être l'un d'eux qui vous accompagnera ! L'occasion pour eux de nous montrer que malgré leur âge, ils ont encore de l'énergie à revendre et l'envie de vous accompagner dans votre exploration de la nature environnante !
Nul doute que la séparation sera difficile !

JOUR 9
Journée libre et observation de l'ours brun

Aujourd'hui encore, profitez à votre rythme et selon vos envies : VTT, randonnée pédestre, canoë, baignade, pêche ou simplement détente sur les bords du lac... C'est vous qui décidez !

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de visiter notre chenil, c'est l'occasion de prendre cette option (sous réserve de disponibilité du guide).
Du matériel (VTT, canoës) est disponible à la location ou en journée encadrée (sous réserve de disponibilité).

En fin d'après-midi nous vous proposons d'en apprendre plus sur le seigneur de la taïga : l'ours. Rejoignez nous pour une présentation sur l'écologie de cette espèce.
Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de poursuivre cette découverte en assistant à une sortie observation des ours bruns (en option). Elle consiste en un court transfert en véhicule vers le sud, à travers la forêt boréale, pour atteindre une zone enclavée vers la Russie voisine. Dans la région, la proportion d'ours est la plus élevée d'Europe. Les possibilités d'observation sont très bonnes mais la patience est nécessaire pour pouvoir approcher cet animal emblématique. La soirée se passe en affût dans un poste d'observation aménagé à cet effet. Le retour à l'auberge se fait en fin de soirée.

Attention, l'observation d'ours n'est plus possible à partir de mi-août (ouverture de la chasse).

JOUR 10
VTT au travers de la Taïga

Le vélo tout terrain est un autre moyen de profiter du parc de Hossa. Cette journée en VTT nous amène sur les crêtes et nous verra pédaler au bord de lacs translucides. Le parcours est varié et accessible.
Les étendues sauvages et dépaysantes s'offrent à nous dans cette pratique ludique et parfaitement adaptée à cet environnement.

JOUR 11
Retour en France

TRANSPORT	6
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

C'est l'heure du départ, des souvenirs plein la tête !
Transfert en direction de l'aéroport de Kuusamo ou de Oulu puis vol vers Paris.

À NOTER

L'itinéraire est donné à titre indicatif et peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou autres imprévus. Notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.
L'aéroport de Kuusamo est fermée du 17 juillet au 15 août. Vous arriverez ou partirez donc à l'aéroport de Oulu pendant cette période.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Accessible à toute personne en bonne condition physique et qui aime la vie au grand air. **Journées d'activité de 3 à 5**h. Le raid en canoë ne nécessite aucune connaissance technique particulière sinon de savoir nager.

ENCADREMENT

Installée dans le Parc National de Hossa depuis de nombreuses années, notre partenaire vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagnés par nos guides francophones, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Pour l'option observation des ours, vous serez encadrés par un guide anglophone.
L'auberge à Hossa est également tenue par une équipe francophone.

Voyage participatif où il vous sera demandé de partager les activités communes comme la préparation des repas lors des excursions de plusieurs journées où prendre soin de votre matériel.

ALIMENTATION

La Finlande n'est pas réputée pour sa gastronomie, même si quelques spécialités sont vraiment délicieuses ! Du fait des conditions climatiques et de l'isolement du parc de Hossa, les produits frais sont rares. Pour ce séjour nous proposons une nourriture simple mais adaptée aux besoins énergétiques.
Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de déguster quelques spécialités finlandaises : saumon mariné, saumon grillé au feu de bois, viande de rennes.

A l'auberge les repas sont pris sous forme de buffet avec un petit déjeuner copieux.

Lors des activités :

- le midi : le plus souvent pique-nique sous forme de grillades sur le feu de camp.
- le soir : repas à l'auberge ou en cabane de trappeur

L'auberge d'Hossa comporte un bar-restaurant servant apéritifs, goûters et sandwichs pour combler vos petits creux ainsi que vos grandes soifs !

HÉBERGEMENT

Camp de base : L'hébergement se fait en chambre d'hôtel ou en chalet lors de l'inscription. Les chambres et chalets sont situés au cœur du Parc d'Hossa :

- Les chambres simples, doubles ou triples, sont composées des éléments suivants : chambres à partager avec vue sur lac, salle de bain et une terrasse privative. Le sauna collectif est à votre disposition. Les draps et les couvertures sont fournis ainsi que les serviettes de bain (nous vous conseillons d'emmener un deuxième jeu de serviettes de bain pour le sauna)
- Les chalets traditionnels, appelés "mökit" en finnois, sont de charmants hébergements permettant de s'immerger dans la culture finlandaise. Ils disposent d'une kitchenette, d'une salle de bain ainsi que d'un petit sauna privatif. La terrasse aménagée permet d'avoir une jolie vue dégagée sur le lac de Hossaari.

Nuits en bivouac sous tente : Nous dormons à 2 dans des tentes 3 places pour plus de confort. Prêt du sac de couchage et matelas de sol. Pensez à votre drap de sac.

DÉPLACEMENT

Vol réguliers Paris - Kuusamo en aller / retour avec escale à Helsinki. Durée : 5h environ sans l'escale.
Vous volerez principalement sur la compagnie "Finnair" (repas et boissons alcoolisées payantes sur le vol international et intérieur en Finlande). L'aéroport de Kuusamo est situé à environ 1h de route de notre base. Lorsque tous les vols pour Kuusamo sont complets, nous vous proposons des alternatives sur d'autres aéroports de la région : Kajaani (environ 2h de route de notre base) ou Oulu (environ 3h30 de notre base).

Ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci-dessus.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire de la Finlande est l'euro.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Pour la Finlande, nous recommandons 20 à 30€ par participant pour un programme de 8 jours.

BAGAGES ET TRANSFERT

- **Sac de voyage souple 80 - 100 litres** (ouverture frontale ou sac à dos)
- **Sac à dos de 35 litres** environ pour la journée, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles(appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel de bivouac fourni :

- Tente 3 places pour 2 personnes.
- Matelas.
- Sac de couchage.
- Sac étanche pour le canoë.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer les t-shirts manches courtes.
- 1 sous-pull ou chemise manches longues.
- 1 veste en fourrure polaire ou 1 pull de laine (le soir surtout pour les voyages sous tente).
- 1 short ou bermuda.
- 1 pantalon de trekking.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 veste imperméable et respirant style Gore-tex.
- Des sous-vêtements.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméable (semelle type Vibram). Pensez à « casser » les chaussures neuves et refaire celles qui sont restées au placard, sinon gare aux ampoules !
- 1 paire de chaussures détente pour le soir et/ou une paire de sandales.
- 1 paire de chaussons néoprène pour le canoë (ou une vieille paire de baskets).
- Maillot de bain et serviette pour le sauna.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Drap de sac pour les nuits en cabane ou bivouac.
- Des lunettes de soleil haute protection.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence.
- Crème solaire.
- Répulsif anti-moustiques (il est possible d'en trouver sur place, ainsi que des moustiquaires de tête).
- 1 gourde (1 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif notamment pendant la période du jour permanent).
- Cuissard de vélo (facultatif mais bien pour le confort).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- Masque de nuit (facultatif).
- Boules Quiès (facultatif).

PHARMACIE

- Vos médicaments habituels.
- Vitamine C ou polyvitamine.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie…).
- Répulsif anti-moustiques (on en trouve sur place spécialement adapté aux moustiques lapons…).

Moustiques : Contrairement à une idée reçue il n'y a pas des moustiques partout et à toute heure en Finlande. Dès fin juillet, il n'y en a pratiquement plus et dans tous les cas, pas plus que chez nous. Si nécessaire, vous pourrez trouver sur place des crèmes ou sprays très efficaces pour éloigner les insectes, ainsi que des moustiquaires de tête.

GUIDE DE VOYAGE

LA FINLANDE EN QUELQUES MOTS

La Finlande, ce n'est pas que le pays du père Noël et des aurores boréales. La Finlande, c'est surtout de grandes étendues sauvages, recouvertes de lacs et de forêts. Cette nature est parsemée de finlandais et non l'inverse. Elle se respecte, s'appréhende et vous envoûte. On prend le temps alors d'écouter le silence, d'apprécier chaque sensation que nous offre ce cadre sauvage.

D'Helsinki, sa capitale, à la Laponie et ses étendues blanches subarctiques, en passant par la parc national de Hossa, la Finlande offre aussi un extraordinaire panel d'activités et de découverte. Hossa, parc national de 110 km² recouvert de forêts préservées, de lacs et de rivières, abritant une biodiversité incroyable, est un terrain de jeu idéal pour de nombreuses activités outdoor !
Du canoë traineau à chien, de la cani-rando au VTT ou simplement à travers les randonnées à pied, en raquettes ou en ski, le parc d'Hossa recèle de nombreux trésors en été comme en hiver.

« Tervetuloa ! » en Finlande, ou bienvenue dans ces espaces naturels mythiques !

LANGUE

Le finnois ou suomi (en finnois) est la langue officielle de la Finlande. Il est parlé dans l'ensemble du pays, à l'exclusion des îles Åland qui sont majoritairement suédophones. Pour les puristes, il s'agit d'une langue finno-ougrienne, de la branche fennique de la famille des langues ouraliennes, utilisant l'alphabet latin.

La distinction est importante entre le finnois qui désigne la langue et le qui se réfèrent à ses habitants. C'est une langue rare et très peu parlée, citée souvent parmi les plus difficiles au monde, entourée d'une aura de mystère. Même si la plupart de vos interlocuteurs comprendront probablement l'anglais, comme en France, il est souvent préférable de vous adresser à ses dans leur propre langue. Un essai en tout cas, serait vivement apprécié.

Quelques exemples de mots :

- Bonjour : Païväa
- Bonsoir : Iltaa
- Merci : kiitos
- Pardon : Anteeksi
- Oui : kyllä
- Non : ei
- Je ne comprends pas : en ymmärrä
- Je ne parle pas finnois : en puhu suomea
- Je suis français(e) : olen ranskalainen

ÉLECTRICITÉ : 220 V

Si vous dormez à l'auberge ou en chalet vous pourrez régulièrement charger les batteries de vos appareils électroniques. Attention, il n'y a pas l'électricité dans les cabanes de trappeur ou dans les tentes, pensez à prendre une batterie externe chargée !

MONNAIE

La monnaie est l'euro. Il n'y a donc pas besoin de faire du change. Vous pouvez donc, soit apporter de l'argent liquide pour vos dépenses personnelles, soit payer directement par carte bancaire vos achats ou encore retirer des espèces à votre arrivée à l'aéroport. Toute opération en carte bancaire peut être soumise à des frais, selon votre banque.